



MITEN SUOJAUTUA PUUTIAISAIVOTULEHDUKSELTA?



Yksi ainoa punkinpurema voi tartuttaa TBE:n eli puutiaisaivotulehduksen. Sairauteen ei ole hoitokeinoa, mutta sitä vastaan voi suojautua.

Punkki eli puutiainen on hämähäkieläimiin kuuluva, aikuisena 3-4 millimetrin kokoinen niveljalkainen. Sen elinikä on 2-4 vuotta ja elääkseen se tarvitsee yhden veriaterian vuodessa.

Punkki viihtyy parhaiten metsäisillä ja kosteilla alueilla – esimerkiksi havu- ja lehtimetsässä, jossa on tiheä aluskasvillisuus. Puutiainen ei osaa lentää eikä hypätä. Se odottaa sopivaa isäntää aluskasvillisuudessa ja tarttuu etujaloillaan uhrinsa karvaan.

MITEN SUOJAUTUA PUNKEILTA?

Punkkikausi alkaa Suomessa yleensä huhti-toukokuussa ja kestää loka-marraskuuhun asti. Manner-Euroopassa kausi alkaa jo aikaisemmin.

Kun liikut alueilla, joilla punkkeja esiintyy, käytä suojautumiskeinona pitkähihaisia ja -lahkeisia vaatteita. Laita housun lahkeet saappaiden tai sukkiin sisään. Kun käytät vaaleita vaatteita, punkit on helpompi havaita. Muista tehdä päivittäinen punkkitarkastus!

KENEN PITÄISI ROKOTTAUTUA?

Puutiaisaivotulehdukselta eli TBE:tä vastaan rokottautumista suositellaan kolme vuotta täytäneille ja riskialueilla pysyvästi asuville, jotka oleskelevat viikko- ja kuukausia riskialueilla ja liikkuvat paljon luonnossa esimer-

kiksi vaeltamassa, metsästämissä ja marjoja poimimassa.

TBE-rokote on paikallaan myös matkailijoille, jotka aikovat liikkua maastossa Ahvenanmaalla, Baltian maissa tai erityisillä riskialueilla Ruotsissa ja Keski-Euroopassa. Lomasuunnitelmia tehdessä kannattaakin aina tutustua kohdealueen TBE-tilanteeseen erityisesti, jos matkalla on tarkoitus vaelttaa, ratsastaa, pelata golfia, osallistua koiranäyttelyyn tai muuten liikkua sellaisilla alueilla, joissa voi olla punkkeja.

KOLME ROKOTUSANNOSTA

Perusrokotusohjelmassa on kolme rokotusannosta. Kaksi ensimmäistä rokotusannosta on hyvä ottaa talvella ja varhain keväällä ennen puutiaiskautta. Kolmas pistos annetaan seuraavana talvikautena. Kysy tarkemmasta aikataulusta lääkäriltä tai sairaanhoitajalta.

TEHOSTEROKOTUKSILLA JATKUVA SUOJA

Jotta suojaus säilyy, on muistettava ottaa tehosterokotus. Jos rokotusohjelma keskeytetään, heikenevät immuunipuolustuksen rokotusaikana rakentamat suojaavat vasta-aineet. Keskustele sinulle sopivasta tehostevälistä lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.

Jos olet unohtanut toisen tai kolmannen rokotusannoksen, ole yhteydessä lääkäriin tai sairaanhoitajaan, jolta saat tarkemmat neuvot rokotussarjan jatkamiseksi.

KENELLE ROKOTTAAMINEN EI SOVI?

Alle vuoden ikäisille lapsille ei anneta TBE-rokotusta. Henkilöä, joka on saanut vakavan reaktion aiemmasta annoksesta, ei myöskään rokoteta. Rokottautumista ei suositella henkilölle, joka on saanut pahan allergisen reaktion jostain rokot-



teen ainesosasta. Kerro ennen TBE-rokotusta lääkärille kananmuna-allergiasta (yliherkkyys kanan tai munan proteiinille), koska rokotteessa voi olla kananmunajäämiä. Jos pystyt syömään kananmunaa sisältäviä ruokia, voit yleensä ottaa rokotuksen.

Jos olet raskaana tai imetät tai jos sinulla on jokin perussairaus, keskustele aina lääkärin kans-

sa ennen kuin otat mitään rokotuksia. Yksityisiltä lääkäriasemilta ja terveyskeskuksista voit myös kysyä lisää TBE:tä vastaan suojautumisesta.

Muistathan, että rokottautuminen ei suojaa borreliosisilta.

Lähde: punkkiklinikka.fi, jossa myös lisätietoa aiheesta.

Artikkelin toteuttamisessa on ollut mukana Pfizer, joka on maailman johtavia lääkeyrityksiä.

• Teksti: Kaija Törmä



Puutiaisaivotulehdus on pahimmillaan vakava sairaus

In perusteltua sanoa punkkia yhdeksi Suomen vaarallisimmista pedoista, sillä sen välittämät taudit aiheuttavat vuosittain tuhansien ihmisten sairastumisen.

Suomessa yleisin punkin levittämä tauti on bakteerin aiheuttama borreliosis. Borreliosisiin ei ole rokotetta, mutta sitä voidaan hoitaa antibiooteilla. Harvinaisempi sairaus on TBE-viruksen aiheuttama puutiaisaivotulehdus, jota ei voi antibiooteilla hoitaa.

TBE-ALUEET SUOMESSA

Suomessa puutiaisen levittämää aivotulehdusta on erityisesti Ahvenanmaalla ja Turun saaristossa. Tartuntoja on todettu myös Kokkolassa, Kotkassa, pääkaupunkiseudulla ja Lappeenrannassa.

TBE:N ENSIMMÄINEN VAIHE

TBE-tauti etenee kahdessa vaiheessa. Ensimmäisen vaiheen oireita ilmaantuu noin 30 %:lle tartunnan saaneista. Aikaa punkinpuremasta ensim-

mäisiin oireisiin voi kulua 4-28 vuorokautta.

Ensimmäiset oireet ilmenevät flunssan kaltaisina oireina, kuumeena ja yleisenä sairauden tunteena. Tämä vaihe kestää keskimäärin 4-7 päivää.

TBE:N TOINEN VAIHE

Noin viikon kestävä kuumettoman jakson jälkeen 20-30 % ensivaiheen oireisiin sairastuneista saa varsinaisen aivotulehduksen. Sairastuneella on kuumeita, päänsärkyä, niskan jäykkyyttä, valonarkuutta ja pahoinvointia sekä mahdollisesti muitakin neurologisia oireita, kuten tajunnanhäiriöitä, kramppeja ja halvausoireita.

Sairastuneet menehtyvät punkin levittämään aivotulehdukseen erittäin harvoin, mutta noin kolmannes sairastuneista saa pysyviä keskushermosto-oireita. Yleisimpiä seurauksia ovat ärtyneisyys, muistihäiriöt, keskittymisvaikeudet, kuulovauriot, halvaukset ja lihasheikkous.



B12-vitamiinin
tason
voi testata

Muistiongelmien taustalla voi olla B12-vitamiinin puutos



B12-vitamiinin saannin varmistamiseksi iäkkäillä, joilla ravintoaineiden imeytyminen elimistöön on heikentynyt.

Missään kasvikunnan tuotteissa ei ole B12-vitamiinia, jota ihmisen elimistö voisi hyödyntää. Toinen riskiryhmä ovatkin kasvis-syöjät ja etenkin vegaanit, joiden on syytä käyttää B12-vitamiinilisää säännöllisesti.

B12-VITAMIINITASO HELPOSTI SELVILLE VERIKOKEELLA

Asiantuntijoiden mielestä B12-vitamiinitason testausta tulisi liisätä yli 50-vuotiailla. Testauksen pitäisi olla samanlainen rutiinitoimenpide kuin esimerkiksi hemoglobiinin mitta.

Testi on helppo tehdä verikokeella, ja lähetteen saa oman lääkärin vastaanotolta.

Lähteet: Tohtori.fi, Terveystieteen tukipilarit

• Teksti: Kaija Törmä

B12-vitamiinin puutosta on pidetty harvinaisena ongelmana, mutta viime vuosina tieto B12-vitamiinin tärkeydestä iäkäntyville on lisääntynyt jatkuvasti.

Kun ihminen ikääntyy, heikkenee B12-vitamiinin imeytyminen ravinnosta kehoon. Kun myös B12-pitoisten ruokien syöminen vähenee iän myötä, kehittyä ihmiselle vähitellen B12-vitamiinin vaje.

B12-VITAMIININ PUUTOSTA VAIKEA HAVAITA

Useimmat B12-vitamiinin puutoksesta kärsivistä eivät tiedosta ongelmaa ollenkaan ja puutoksen oireet voivat peittyä vuosien ajaksi. Lääkärin vastaanotollakin muistiongelmien saattaminen tulkita korkeasta iästä tai Alzheimerin taudista johtuviksi.

Oireita onkin vaikea havaita, sillä elimistö ikään kuin naamioi

ne. Se joko hyödyntää maksaan muodostuneet B12-varastot tai yrittää korvata B12-vitamiinin foolihapolla.

B12-vitamiinilla on keskeinen rooli elimistön energiantuotannossa, solujen jakautumisessa ja punasolujen tuotannossa. Niinpä puutos alkaa yleisesti väsymyksenä, voimattomuutena, hengästymisenä ja sydämen rytmihäiriöinä. Pitkäaikainen puutos voi johtaa pysyviin vaurioihin hermostossa tai muistissa.

ENNALTAEHKÄISY TÄRKEÄÄ

Onkin tärkeää ennaltaehkäistä ja havaita puutos mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. B12-vitamiinin saantisuositus on vuorokaudessa aikuisilla 2,4 mikrogrammaa. Se on helppo saavuttaa tavallisesta seka-ruokavaliosta, sillä B12-vitamiinia on eläinkunnan tuotteissa, kananmunissa ja maitotuotteissa. Apteekista saatava vitamiinilisä on hyvä apu

Bethover® B12 muistin tueksi

ILMOITUS

Bethover-sarjaan kuuluu kaksi B12-vitamiinivalmistetta muistin tueksi.*

- Vadelmanmakuinen imeskelytabletti *Bethover B12-vitamiini* turvaa B12-vitamiinin päivittäisen saannin*.
- Mansikanmakuinen imeskelytabletti *Bethover B12-vitamiini + foolihappo* sisältää B12-vitamiinin lisäksi foolihappoa. Foolihapon eli foliatsiinin puutos on yleisin vitamiinipuutos Suomessa.¹ B12-vitamiinia tarvitaan, jotta foolihappo saadaan muutettua keuhossa aktiiviseen muotoon. Molemmat valmisteet sisältävät 1 mg B12-vitamiinia.

Kysy apteekista, kumpi B12-valmiste sopii juuri sinun tarpeisiisi.

* B12-vitamiini edistää hermoston normaaleja toimintoja. B12-vitamiini ja foolihappo (foliinihappo) edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.

Viite: Helldán A, Raulio S, Kosola M, et al. Finravinto-tutkimus 2012. THL 2013



Päänsärky on lapsillakin yleisin neurologinen oire ja sitä on kaikenikäisillä.

MIGREENI VOI ALKAA JO LAPSENA

Jo pienet lapset voivat kärsiä migreenistä. Migreenitaipumus on osin periytyvää ja lapsena alkanut migreeni voi jatkua aikuisena.

Lapsen migreenikohtaus alkaa usein äkisti ja siinä saattaa olla mukana esi- eli auraoireita. Kipu keskittyy usein otsalle tai silmien päälle ja pahoinvointi tai oksentelu ovat tavallisia.

Kohtauksen päätteeksi lapsi tavallisesti nukahtaa, mikä auttaa kohtauksen laukeamisessa. Lääkkeen otto heti kohtauksen alkuvaiheessa parantaa hoidon tehoa samaan tapaan kuin aikuisilla. Lapsen migreenikohtaukseen annetaan parasetamolia tai ibuprofeenia sisältävää lääkettä painon mukaisena annoksena. Isommilla lapsilla kohtauksen hoitoon voidaan käyttää myös ns. täsmälääkkeitä, jotka tehoavat nopeasti.

TIETOKONEPELIT JUMITTAVAT NISKAN

Lasten niska- ja hartiasiadun jännitystilat ovat nykyään hyvin yleinen lääkäriä käynnin syy. Staattinen ja epäergonominen peliasento jumittaa lapsen niskan samalla tavalla kuin aikuisenkin, ja jännityspäänsärky on tavallinen oire. Särky on yleensä molemminpuolista, tasaista, puristavaa eivätkä kipulääkkeet tehoa tähän särkyyn oikein hyvin.

Kipu johtuu lihasten jumiutumisesta. Kevyt liikunta tai hieronta yhdistettynä esimerkiksi kylmägeeliin tai iholle annosteltavaan magnesiumisuihkeeseen auttavat lihasjännityksen ja kivun laukaisemisessa. Terveelliset ja säännölliset elintavat, liikunta sekä peliajan rajoittaminen korkeintaan kahteen tuntiin päivässä estävät parhaiten jännityspäänsärkyä.

MONI INFEKTIO ALKAA PÄÄNSÄRYLLÄ

Flunssan - etenkin influenssan - tai vatsataudin iskiessä voi ensimmäinen oire olla kova päänsärky. Särkyä hoidetaan lapsen ikään sopivalla kipulääkkeellä. Samalla saadaan kuume laskemaan. Jos lapsi voi pahoin, kannattaa kokeilla parasetamolia sisältävää valmistetta tai antaa lääke pienelle lap-



Särkeekö lapsesi päätä?

selle peräpuikkona.

Myös pitkittyneisiin infektiotihin, kuten poskiontelotulehdukseen voi liittyä otsalla tuntuvaa paineen tunnetta tai kipua.

NÄKÖONGELMAT VOIVAT VAIKUTTAA KOULUMENESTYKSEEN

Mahdollinen hajataitto ja karastus väsyttävät silmiä ja voivat aiheuttaa päänsärkyä. Lapsi ei aina osaa tai uskalla kertoa näköongelmista, mikä voi olla synnä keskittymis- tai oppimisongelmiin ensimmäisinä kouluvuosina. Päänsärkyä selvittäessä näkökin kannattaa siis tarkistuttaa silmälääkärin tutkimuksella.

SISÄILMAONGELMISTA EPÄMÄÄRÄISIÄ OIREITA

Onko Suomessa enää kouluja ja päiväkoteja, joissa ei olisi kosteus- ja homeongelmia? Työntekijät ja lapset voivat altistua vuosia homeiden ja sädesienten erittämille myrkyllisille toksineille.

Oireet voivat olla hyvin epä-määräisiä ja jäävät usein tunnistamatta. Silmät ja hengitystiet oirei-

levat, nenä on tukossa, jatkuva väsymys, infektiokierre, päänsärky ja iho-oireet ovat tavallisia homealtistuksen oireita. Usein ne helpottavat lapsen loma-aikaan palataksseen altistuksen alkaessa takaisin.

Kaikista epämääräisistäkin oireista on hyvä puhua koulun tai päiväkodin vanhempainilloissa, jotta ongelmiin voidaan puuttua ajoissa.

Milloin lääkäriin?

Jos lapsen päätä särkee usein, asia tulee selvittää.

Kirjaa oireet ja niiden esiintyminen ylös. Näin asiaa on helpompaa selvittää lääkärin vastaanotolla. Vie lapsi lääkäriin:

- päänsärky vaivaa öisin ja siihen liittyy pahoinvointia
- päätä särkee usein ja se häiritsee koulua ja harrastuksia
- päänsärky ilmestyy nopeasti ja siihen liittyy muita keskushermoston oireita
- päänsärkyyn liittyy voimakas niskajäykkyys, ihomuutoksia tai tajunnan tason lasku.

Särkylääkkeitä lapsille

BURANA 200 MG TABLETTI

• Burana tunnetaan tehokkaana kipu- ja särkylääkkeenä, jonka vaikuttava aine on ibuprofeeni. Burana 200 mg soveltuu yli 10 kg painaville lapsille. Tabletit eivät sisällä laktoosia eikä gluteenia ja ne on valmistettu Suomessa.

PARA-TABS 500 MG TABLETTI

• Suomessa valmistettu Para-Tabs 500 mg on kuumetta alentava kipulääke, joka sopii yli 4-vuotiaille lapsille. Tabletit eivät sisällä laktoosia. Ei saa käyttää yhdessä muiden parasetamolia sisältävien valmisteiden kanssa.

Burana 200 mg, ibuprofeeni. Useimmille Burana sopii, mutta jos saat allergisia reaktioita muista särkylääkkeistä, sinulla on vatsahaava, munuais- tai maksasairaus tai olet raskaana, neuvottele käytöstä lääkärin kanssa. Ei tule käyttää alle 10 kg painaville lapsille. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Pakkauskoot 20,30 ja 50 tabl. burana.fi.

Para-tabs 500 mg vaikuttava aine on parasetamoli. Varmista lääkkeen sopivuus apteekissa, jos käytät muuta lääkitystä tai sinulla on maksan tai munuaisten vajaatoiminta. Jatkuvaan käyttöön vain lääkärin määräyksellä. Noudata annosohjetta ja tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. 500 mg pakkauskoot 10, 20 ja 30 tabl.

Molemmat valmisteet on saatavilla apteekista. Lisätiedot itsehoitoapteekki.fi tai numerosta 010 426 2928 ark. klo 8-16. Markkinoija Orion Pharma



Suojele lemmikkiäsi ulkoloisilta

Ulkoloiset ovat lemmikkien ikäviä seuralaisia, jotka on hyvä karkottaa heti. Fyperix on iholle annosteltava, koirien ja kissojen ulkoloisten häätöön tarkoitettu itsehoitolääke. Se on ensimmäinen yksittäispakattu fiproniilivalmiste Suomessa ja sen teho¹ on tutkittu.

Fyperixin käyttöaiheina on puutiais- ja kirpputartuntojen hoito kissoilla ja koirilla sekä koirien väivetartunnan hoito.

PUUTIAISILLE KYTTÄ

Puutiaiset eli punkit levittävät Suomessa pääasiassa borreliaa ja puutiaisaivokuumeita paitsi ihmisiin myös lemmikkeihin.²

Puutiainen viihtyy aluskasvillisuudessa 5-25 C asteen lämpötilassa². Lemmit ovat alttiita puutiaisille touhuttaessaan puskissa, pensaikossa ja heinikoissa.

Puutiainen on helppo tunnistaa: se on pienen hämähäkin näköinen, tosin pyöreähkön muotoinen ja lyhytjalkainen³. Muutaman vuorokauden kiinnittyneenä ollut puutiainen on jo paisunut suureksi palloksi.

Lemmikille ja itselle kannattaa tehdä puutiaistarkastus aina ulkoilun jälkeen. Jos puutiainen

löytyy iholta, poista se heti apteekista saatavilla punkkipihdeillä. Niillä saa puutiaisesta helposti oikean otteen. Koska lemmikki voi tuoda puutiaisia turkissaan sisätiloihin, on viisasta ennaltaehkäistä punkkien aiheuttamat tartunnat kerran kuukaudessa iholle annosteltavalla Fyperix-paikallisvaleyliuoksella.

KIRPPUTARTUNTA VOI UHATA ULKOMAAN MATKOILLA

Koirien ja kissojen kirput ovat Suomessa harvinaisia. Meillä tavatut kirput ovat yleensä peräisin linnusta, siilistä tai oravasta ja ne ovat vain vierailulla lemmikin turkissa³.

Lämpimämmissä maissa kirput ovat kuitenkin yleisiä. Pursesaan ne aiheuttavat hyttysen pistoa muistuttavia paukamia, jotka aiheuttavat lemmikissä kovaa kutinaa. Eläin saattaa raapia ihon rikki, jolloin se tulehtuu herkästi. Fyperixillä voi huolehtia lemmikin ulkoloissuojasta myös lomamatkan aikana.

VÄIVEET AIHEUTTAVAT KOVAA KUTINAA

Koirien väiveet ovat Suomessa harvinaisia ulkoloisia. Väiveet ovat kellertäviä 1 ½-2 mm mittai-

sia hyönteisiä ja syövät eläkkeen koiran ihon eritteitä.

Väiveet ovat hyvin vikkeliä liikumaan, mikä aiheuttaa koirassa ankan kutinan. Iho saattaa rikkoutua voimakkaan rapsuttelun yhteydessä ja aiheuttaa tulehduksia. Koirien väiveet ovat tarkkoja lajistaan, joten ne eivät tartu ihmisiin tai muihin eläimiin.

Fyperix hoitaa koiran väivetartunnan. Hoidon tehostamiseksi koiran peti ja ympäristö kannattaa imuroida huolellisesti.

ANNOSTELU HELPPOA

Apteekista saatavan Fyperixin annostelu onnistuu helposti eläimen iholle; karvojen tyveen, pipetissä olevalla annostelukärjellä. Valmiste annostellaan eläimen niskaan ja lapojen väliin, yhteen tai kahteen kohtaan.

Annostelussa on tärkeää varmistaa, että eläin ei pääse nuolemaan valmistetta, eikä samassa taloudessa asuvia muita lemmikkejä päästetä nuolemaan annostelukohtaa ennen kuin se on kokonaan kuivunut. Muista myös varmistaa, että pienet lapset siirtävät lemmikkiä vasta, kun annostelu kohta on täysin kuiva.

Fyperix-pipetin korkki on kätevästi uudelleensuljettava.

KAIKENKOKOISILLE LEMMIKEILLE

Koirille Fyperixiä on neljää eri vahvuutta, mikä mahdollistaa annostelun painokilojen mukaan. Kissoille on oma valmiste.

Voit pyytää apteekista kätevän annostelukortin, jotta muistat, koska hoito tulee uusia. Kun uusia hoidon neljän viikon välein, suojat lemmikkisi tehokkaasti ulkoloisilta. Fyperix on KRKA Finland Oy:n itsehoitolääke eläim-



milie. Lue pakkausseloste ennen käyttöä.

Viitteet:

¹ Kuzner J, Turk S, Grace S, Soni-Gupta J, Fourie JJ, Marchiondo AA, et al. Confirmation of the efficacy of a novel fipronil spot-on for the treatment and control of fleas, ticks and chewing lice on dogs. *Vet Parasitol.* 2013; 193(1-3):245-51; Kuzner J, Turk S, Fourie JJ, Grace S, Marchiondo AA, Rugg D. Efficacy of a novel fipronil spot-on for the treatment and control of induced infestations of adult cat fleas (*Ctenocephalides felis*) and castor bean ticks (*Ixodes ricinus*) on cats. *Parasitol Res.* 2013; 112(1):365-72.

² Terveyskirjasto.fi

³ Eläinlaakari.fi

Fyperix vet paikallisvaleyliuos 50 mg/67 mg/134 mg/268 mg/402 mg. Vaikuttava aine: fiproniili. Kohde-eläinlaji: Koiria ja kissoja (vain 50 mg). Käyttöaiheet: Koiran ja kissan kirppu- ja puutiaistartuntojen hoito, sekä osana eläinlääkärin toteaman kirppujen aiheuttaman allergisen ihotulehduksen hoitoa. Koiran väivetartunnan hoito. Ks. lisätietoja pakkausselosteesta. Vasta-aiheet: Ei saa käyttää alle 2 kk ikäisille eläimille ja/tai alle 2 kg painoisille koiran- tai alle 1 kg painoisille kissanpennuille. Ei saa käyttää sairaille tai huonokuntoisille eläimille. Ei saa käyttää tapauksissa, joissa esiintyy yliherkkyyttä vaikuttavalle aineelle tai apuainelle. Varoitukset: Koiraa ei tulisi kylvetä tai kastella 2 vuorokauden käsittelyn jälkeen. Eläin on punnittava ennen hoitoa. Ei vaurioituneelle iholle. Valmisteen joutumista suuhun tai silmiin pitää välttää. Eläintä ei pidä käsitellä, eikä varsinkaan lasten pidä antaa leikkiä tai nukkua juuri lääkityn eläimen kanssa. Tiineyden ja imetyksen aikana vain eläinlääkärin arvion mukaan. Haittavaikutukset: Haitteellista lisääntyneitä syljenieritystä saattaa esiintyä, jos eläin nuolee antokohdtaa. Erittäin harvinaisia haittoja ovat antokohdan ihoreaktiot sekä kutina, karvanlähtö, ohimenevät hermostolliset oireet ja oksentelu. Annostus: koirille iholle painon mukaan. Kissoille 1 pipetillinen iholle. Minimihoitoväli 4 viikkoa. Pakkauskoot: 1 pipetti. Lue pakkausseloste huolellisesti ennen käyttöä. Markkinoija: Krka Finland Oy, Bertel Jungin aukio 5, 02600 Espoo, puh. 020 754 5330, info.fi@krka.biz.

• Teksti: Hanna Rajamäki

Lemmikkikin
voi saada
borrelioosin



Poista punkki oikein



Jos löydät punkin omalta tai lemmikkisi iholta, älä hätäänny. Toimi rauhallisesti ja poista punkki iholta oikeaoppisesti.

Mikäli punkki pääsee puremaan, on paras ensiapu poistaa puutiainen iholta mahdollisimman pian ja desinfioida puremakohta. Tutkimusten mukaan riski saada punkin levittämä bakteeritauti kasvaa huomattavasti punkin oltua 24 tuntia kiinni ihossa.

ÄLÄ PURISTA

Asiantuntijoiden, esimerkiksi WHO:n mukaan punkkia ei saa puristaa, kiertää eikä taivuttaa. Jos punkkia puristaa, voi sen

infektoitunut mahan sisältö siirtyä ihmiseen tai eläimeen. Pyörítettäessä tai taivutettaessa voivat punkin leukaosat jäädä kudokseen ja aiheuttaa tulehduksen.

Aikoinaan yleinen tapa punkin poistamiseen oli tukehduttaa se rasvan tai voiteiden avulla. Tämän menetelmä kannattaa unohtaa, koska tukehtuessaan punkki saattaa oksentaa infektoituneen mahansisällön ihmiseen tai eläimeen.

Varsinkin bakteerilevitteisen borreliosisin kannalta on punkin oikeaoppinen poistaminen ratkaisevaa. Toimimalla oikealla tavalla voidaan vähentää vaarallisten bakteerien siirtymistä punkin ruoansulatuskanavasta tai leukaosista ihmiseen tai eläimeen.

Varinkin bakteerilevitteisen borreliosisin kannalta on punkin oikeaoppinen poistaminen ratkaisevaa. Toimimalla oikealla tavalla voidaan vähentää vaarallisten bakteerien siirtymistä punkin ruoansulatuskanavasta tai leukaosista ihmiseen tai eläimeen.

PUNKKIRAUTA

Tick Bar Punkkirauta on kehitetty siten, että voit poistaa punkin ihmisiltä ja eläimiltä helposti ja oikeaoppisesti puristamatta,

kiertämättä tai taivuttamatta sitä.

Työnnä punkkirautaa tukevasti punkin alle ja nosta punkki pois ihosta. Jos havaitset iholla pureman jälkeen rengaskuvion muotoisen, useamman senttimetrin laajuisen ihottumaläiskän, hankiudu mahdollisimman pian lääkärin vastaanotolle. Tässä vaiheessa mahdollinen borreliosisi on hoidettavissa hyvin antibioottikuurilla.

Ohjeet perustuvat WHO:n (World Health Organization) ja amerikkalaisten viranomaisten (CDC, United States Centers for Disease Control and Prevention) suosituksiin sekä kansainvälisiin punkkien poistoa käsitteleviin artikkeleihin, mm. amerikkalaisten lääkäreiden Matthew Gammonsin ja Gohar Salamin punkin poistamista käsittelevään artikkeliin (Gammons M & Salam G. Tick removal. Am Fam Physician, 66(4): 643-647, 2002).

• Teksti: Riku Sipilä



Magnesiumista on moneksi

Magnesiumin on todettu olevan yllättävän monipuolinen kivennäisaine. Elimistö tarvitsee magnesiumia yli 320 aineenvaihdunnalliseen reaktioon.

Magnesium muun muassa osallistuu hermoston ja lihasten normaaliin toimintaan. Urheilijat ja kuntoilijat käyttävätkin magnesiumia välttääkseen kramppeja ja parantaakseen suorituskykyään. Moni on kokenut saaneensa magnesiumista avun myös kiusallisia öisiä kramppeja vastaan¹.

Hyvin imeytyvällä magnesiumivalmisteella voi olla tehoa jopa migreenin estossa. Migreeni-

potilailla on tutkimusten mukaan alhainen seerumin magnesiumipitoisuus ja sen on todettu edelleen vähenevän migreenikohtauksen aikana.²

MAGNESIUMVALMISTEIDEN EROT

Magnesiumin imeytymiselle on keskeisintä suolamuodon liukoisuus, sillä magnesiumin täytyy olla liuenneessa muodossa imeytyäkseen. Kidevedettömän magnesiumsitraatin liukoisuus on moninkertainen verrattuna perinteiseen magnesiumsitraattiin (nonahydraattiin), -oksidin tai -hydroksidiin³.



• Teksti: Riku Sipilä

MAGNECIT-SARJA

MagneCit on alkuperäinen ja markkinoiden ensimmäinen kidevedetöntä magnesiumsitraattia sisältävä magnesiumvalmiste. MagneCit sisältää magnesiumin lisäksi B6-vitamiinia, joka tehostaa magnesiumin vaikutusta^{4,5}.

MagneCit on saatavilla apteekeista nyt myös purutablettina.

Lähteet: ¹Sills S ym, Med Sci Monit 2002; 8(5): CR326-330, ²Sarchielli, P. ym, Cephalalgia, 1992; 12: 21-27, ³Walker AF ym, Magnes Res 2003; 16:183-191, ⁴Abraham G ym, Ann Clin Lab Sci 1981; 11:333-336, ⁵Tumlund JR ym, Am J Clin Nutr 1992; 56:905-910.

NELJÄ FAKTAA UMMETUKSESTA

Kiire, epämääräinen ruoka-
valio, ei aikaa liikuntaan?
Tutut pulmat rasittavat
elimistöä, ja monen vatsa
reagoi sen mukaisesti.
Ummetus voi vaivata myös
niitä, joiden elintavat ovat
kunnossa.

1 UMMETUS KIUUSAA JOSSAKIN VAIHEESSA MELKEIN JOKAISTA.

Ummetuksesta voi todellakin
kärsiä kuka tahansa vauvasta vaa-
riin. - Taaperoilla on usein umme-
tusta. Ongelman huomaaminen
olisi tärkeää, koska hoitamatto-
mana oireet pahenevat, sanoo
gastroenterologi Petri Pesonen.

Naiset kärsivät ummetukses-
ta miehiä useammin, ja iän kart-
tuessa vaiva tulee tutuksi yhä
useammalle. Pesosen mukaan
lääkärin vastaanotolla käy ih-
misiä, jotka eivät kiireltään eh-
di päivän mittaan käydä vessas-
sa. Suoli tottuu siihen, että se ei

toimi päivittäin, mikä johtaa um-
metukseen.

2 ELINTAPOJEN PARANTAMI- NEN ON TÄRKEIN APU UMMETUKSEEN.

- Oireisiin kannattaa puuttua
heti niiden ilmaannuttua, jotta
vaiva ei pitkittyisi, Petri Pesonen
neuvoo. Liikunnan lisääminen,
säännöllinen ja terveellinen syö-
minen, riittävä juominen ja kui-
tujen lisääminen ruokavalioon
edistävät suolen toimintaa.

Tarvittaessa apua saa myös



apteekin itsehoitolääkkeistä.

- Esimerkiksi makrogolia tai
laktuloosia sisältävät valmisteet
ovat helppokäyttöisiä ja niitä voi-
daan käyttää myös pidempään,
jos tarpeen.

3 RASKAANA OLEVAN KANNATTAA HELPOTTAA OLOA UMMETUSLÄÄKKEELLÄ.

Raskauden aikana erilaiset
vatsavaivat vaivaavat tavallista
enemmän. Silloin voi myös olla
vaikeaa lisätä liikuntaa. Raskaa-

na olevan kannattaakin muis-
taa ummetuslääkkeiden käytön
mahdollisuus vaivojen helpotuk-
seen. Apteekista saa valmisteita,
jotka sopivat myös raskaana ole-
ville ja imettäville.

4 UMMETUS TULEE HOITAA HYVIN JA MENNÄ TARVITTAESSA LÄÄKÄRIIN.

Pesosen mukaan hälyttä-
viä ummetukseen liittyviä oirei-
ta ovat kovat kivut, laihtuminen,
yleistilan lasku, kuumeilu ja ve-
renvuoto. Näiden oireiden vuok-
si pitää lähteä lääkäriin. Vastaan-
otolle on syytä mennä myös, jos
vaiva pitkittyy. Usein ummetus
on krooninen tila ja voi vaatia
säännöllistä, pysyvää lääkitystä.

Lisää tietoa vatsan hyvin-
voinnista: www.vapautavatsasi.fi



Kuituinen välipala tavaksi

Vi-Siblin lääkekuidusta saat kuitulisää ruokavalioosi. Sen voi nauttia nesteen kera tai ruokaan sekoitettuna sekä kiinteän ruoan päälle siroteltuna.

Ravintokuidun tehtävänä on tasapainottaa paksusuolen toimintaa ja sillä on muitakin terveysvaikutuksia. Kuitu muun muassa vähentää veren kolesterolipitoisuutta, tasapainottaa verensokeria ja auttaa painonhallinnassa.

Nämä kaksi kuituista välipalaa kulkevat kätevästi mukana missä vain. Lisää reseptejä www.hyvavatsa.fi.



Myslipatukat

- 2 banaania
- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 tl rypsiöljyä
- 2 rkl seesaminsiemeniä
- 2 rkl kuivattuja goji-marjoja
- 2 rkl maapähkinöitä

Murskaa banaanit tasaiseksi tahnaksi ja lisää loput ainekset tahnan joukkoon. Muotoile peukalon kokoisia patukoita ja paista 200 asteessa noin 15 minuuttia. Lasten suosikkieväsmuunnos valmistuu nopeasti ja kulkee helposti mukana – eikä ole kielletty aikuisiltakaan.



Spelttikeksit

- 1 dl spelttahiutaleita
- 0,5 rkl maissijauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 rkl sulaa margariinia
- 1 kananmuna
- 2 rkl makadamiapähkinöitä murskattuina

Sekoita kaikki ainekset pähkinöitä lukuun ottamatta keskenään ja sekoita tasaiseksi massaksi. Nosta taikinasta pellille ruokalusikallisen kokoisia kekoja ja paina tasaiseksi. Ripottele murskattuja makadamiapähkinöitä pinnalle ja paista 175 asteessa 10–12 minuuttia.

Vinkki! Pakasta keksit tuoreina, niin sinulla on aina pakkasessa varalla terveellisiä välipaloja.



Vi-Siblin on lääke ummetuksen hoitoon ja päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Tutustu huolellisesti pakkauslaseeseen ennen Vi-Siblinin käyttöä. Vi-Siblin sopii yli 12-vuotiaalle sekä käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Apteekista ilman reseptiä.

Vaivana kova vatsa lomalla

Muutokset elämäntavoissa, rutiineissa ja ruokailutottumuksissa aiheuttavat monelle ummetusta lomaaikaan varsinkin matkoilla.

Lomalla ja matkustaessa onkin hyvä pitää kiinni säännöllisistä ruokailuajoista ja normaalista ruokavaliosta. Voit ehkäistä ummetusta myös

- syömällä kuitupitoisia ruokia kuten kokojyväviljaa, kuivattuja hedelmiä ja tuoreita vihanneksia
- rajoittamalla kofeiinin ja alkoholin nauttimista
- nukkumalla riittävästi
- juomalla tarpeeksi nesteitä
- yrittämällä liikkua.

Muista myös mennä vessaan, kun sinulla on tarve, älä pidätä. Jos vatsa ei kuitenkaan toimi riittävän usein, voit kokeilla apuna vatsan toimintaa edistäviä valmisteita.



LAXO-TUOTEPERHEEN VALMISTEET

LaxoSoft® on neutraalin makuinen liuos, joka pehmentää kovan vatsan hellävaraisesti. Liuoksen voi sekoittaa mihin tahansa kylmään tai lämpimään juomaan. Yksilöllinen annostelu sujuu kätevästi pakkauksen mukana tulevalla mittamukilla.

Laxosoft-valmistetta otetaan mieluiten aamuisin. Voit ottaa sitä päivittäin tai vain joka toinen päivä. Laxosoft on so-

keriton ja gluteeniton. Valmiste sopii myös raskaana oleville tai imettäville sekä yli 2-vuotiaalle lapsille*.

* Käyttö terveydenhuoltohenkilökunnan valvonnassa on suositeltavaa.



Laxoberon®-kapselit ja -tipat tuovat lievityksen ummetusoireisiin 6–12 tunnin kuluessa lääkkeen otosta. Annos otetaan illalla, jotta vatsa toimisi aamulla.

Pienet kapselit otetaan nesteen kera ja tipat sekoitetaan ruokaan tai juomaan. Pienikokoiset Laxoberon-pakkaukset on helppo kuljettaa mukana esimerkiksi matkoilla.

Laxoberon on laktoositon ja gluteeniton. Laxoberonin, kuten muidenkin lääkkeiden käyttöä tulee kuitenkin välttää raskauden aikana. Laxoberon ei erityä äidinmaitoon, joten imetyksen aikana sitä voi käyttää.

Laxosoft® on CE-hyväksytty lääkinnällinen valmiste. Valmisteen pääainekseksi on makrogoli, jota käytetään ummetuksen oireenmukaiseen hoitoon ja kovien ulosteiden pehmentämiseen. Valmistetta ei pidä käyttää yli 2 viikon ajan. Ei alle 2-vuotiaalle.

Laxoberon® tilapäiseen ummetukseen. Vaikuttava aine natriumpikosulfaatti. Yli viikon jatkuvassa käytössä, alle 12-vuotiaalle ja raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ummetuksen pitkittyessä tulee sen syyt selvittää. Tutustu huolella pakkauslaseisiin. Markkinoija Sanofi Oy.

Laxoberon/Laxosoft on rekisteröity tavaramerkki.

• Teksti: Sabina Aarnio

**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA

L'Eau de Peau

SENSUELLIT UUTUUSTUOKSUT



Raikas
Eau Fraîche
50 ml, sh. 55 €



Kukkainen
Eau Douceur
50 ml, sh. 55 €



Aistillinen
Parfum Elixir
50 ml, sh. 65 €

Iholle hellävaraiset tuoksut ainutlaatuisella ominaisuudella

Perinteisessä parfyyminvalmistuksessa käytetään tuoksuvien kasvien öljyjä, jotka ovat luonnollisia, satojen ainesosien yhdisteitä. Osa näistä on todettu tuoksuallergeeneiksi. Tämä asettaa ison haasteen parfymöörille, kun tehtävänä on kehittää tuoksu ilman allergeeneja. Luonnollisia raaka-aineita ei voida käyttää ja synteettistenkin valikoima supistuu merkittävästi. Louis Widmerin uudet tuoksut eivät sisällä 26 yleisesti herkistävää tuoksuallergeenia.*

* Ilman tuoksuallergeeneja EU-määräyksen Annex III 1223/2009 ohjeistuksen mukaisesti.

DERMATOLOGISTA IHONHOITOA JO VUODESTA 1960 | WWW.LOUIS-WIDMER.FI

Oikeanlainen ravitsemus on kauneuden alkulähde. Tässä muutamia vinkkejä avuksesi.

VINKKI 1: KAURAPUUROA

Klassinen kauneusvitamiini E hoitaa ihoa ja edistää sen uusiutumista. Suomalaisessa ruokavaliossa E-vitamiinin lähteitä on useita, mutta arkinen kaurapuuro on todellinen ihon suoja. E-vitamiinia tarvitaan 12 mg vuorokaudessa ja kaurapuurosta sitä saa noin 8 mg annoksesta.

VINKKI 2: PELTOKORTE

Peltokorte on yleinen kasvi Suomessa. Se sisältää piitä runsaasti orgaanisessa muodossa. Pii tunnetaan perinteisenä kauneusaineena, koska sillä on kyky muodostaa ”verkkoja” tukemaan ihoa, hiuksia ja kynsiä. Ravinnosta piitä saa kasviksista ja täysjyväviljoista.

VINKKI 3: SITRUSHEDELMÄT

Toinen klassinen kauneusvitamiini C edistää etenkin ihon kiinteyttä. Se on välttämätön aine kollageenin muodostuksessa, joka on todellinen tehoaine iholle. C-vitamiini toimii myös antioksidantin tavoin ja ehkäisee näin ikääntymisen merkkejä. C-vitamiinia saa marjoista, sitrushedelmistä, paprikasta ja tomaatista.

VINKKI 4: KANANMUNA

Nuoruusvitamiini A edistää etenkin ihon ja limakalvojen hyvinvointia. Beetakaroteeni toimii A-vitamiinin esiasteena, mutta osalla ihmisistä sen muuntuminen A-vitamiiniksi voi olla vaikeaa. Silloin on tärkeää käyttää A-vitamiinia sen valmiissa muodossa. A-vitamiinia saa etenkin kananmunan keltuaisesta.

VINKKI 5: KAUNEUSVITAMIINIT

Kauneudenhoidon pitää olla helppoa ja jokapäiväistä. Kiire, stressi, liikunta ja laihduttaminen kuluttavat elimistön varastoja ravintoaineista ja erityisesti vesiliukoiset vitamiinit ja hivenaineet kuluvat nopeasti loppuun. Kauneusravintolisät ovat paluu perinteisen kauneudenhoidon lähteille, jossa kauneutta hoidetaan sisäisesti.

• Teksti: Kati Murto



Helein-kauneusravintolisäsarja tutuksi

Helein on monipuolinen kauneusravintolisäsarja, jossa on tutkitusti tehokkaita ainesosat. *Helein Biotin+* on kauneusravintolisä hiuksille ja kynsille. Se sopii jo nuoresta iästä alkaen, kun tavoitellaan näyttäviä hiuksia ja vahvoja kynsiä.

Helein Skin, Hair & Nails on kauneusravintolisä iholle,

hiuksille ja kynsille. Se sopii henkilöille, jotka haluavat tukea ihon, hiusten ja kynsien heleyttä ja vahvuutta sekä säilyttää nuorekkaan ilmeen.

Helein Anti-Aging Premium on kauneusravintolisä iholle. Se on suunniteltu niille, jotka haluavat edistää ihon heleyttä ja nuorekkuutta sekä ennaltaehkäistä ja poistaa ikääntymisen merkkejä.

Uusi *Helein Strong Collagen* kauneusravintolisä sisältää ihon nuorekkuutta ja kiinteyttä ylläpitäviä ainesosia, kuten kliinisesti tutkittua kollageenia sekä C-vitamiinia, joka ylläpitää kollageenin muodostumista ihossa.

Uutta!
Sisältää
kollageenia



Kolme tuotetta kesävaivojen varalle



1 MAITOHAPPOBAKTEERI + B RATIOPHARM

Maitohappobakteeri + B ratiopharm sisältää kuutta erilaista kylmäkuivattua, luonnollista maitohappobakteerikantaa sekä B-ryhmän vitamiineja (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ ja B₁₂). B₆- ja B₁₂-vitamiinit ylläpitävät immuunijärjestelmää normaalia toimintaa. B-vitamiinit auttavat myös vähentämään väsymystä, osallistuvat energia-aineenvaihduntaan eli vapauttamaan energiaa ruoasta ja ylläpitävät vastustuskykyä.

B-vitamiinien puutostiloja voi esiintyä muun muassa sairastelun, lääkähoidon, stressin, fyysisen rasituksen ja yksipuolisten ruokailutottumusten yhteydessä.

Maitohappobakteeri + B ratiopharm sopii koko perheelle 1-vuotiaasta ylöspäin sekä raskeana oleville ja imettäville. Lapsille ja vanhuksille, joille kapselin nieleminen saattaa olla vaikeaa, voi kapselin sisällön avata ja sekoittaa se pieneen määrään nestettä. Päiväannos 1 kapseli 2 kertaa päivässä sisältää noin puolet päivän B-vitamiinien saantisuosituksesta.

Maitohappobakteeri + B ratiopharm -läpipainopakkaus kes-

tää kosteutta ja on helppo kuljettaa mukana. Valmiste ei sisällä laktoosia, soijaa, gluteenia eikä maitoa.

2 NESTEYTYS RATIOPHARM PORETABLETIT

Nestehukka vaanii meitä varsin usein helteillä, mutta joskus sen tunnistaminen voi olla hankalaa. Kun hikoilemme kuumuuden, rasituksen tai kuumeen takia, kehomme menettää vettä. Kuumalla ilmalla liikkuessamme nesteitä voi poistua elimistöstämme jopa pari litraa tunnissa. Jotta nestetasapaino ei hikoillessa häiriintyisi, on tärkeää muistaa juoda riittävästi päivässä. Lapset ja vanhuksat ovat usein muita alttiimpia nestehukalle.

Myös urheillessa on tärkeää huolehtia riittävästä nesteen saannista. Vaikka peruskuntotiloilla aikuisilla pelkkä hikoilu ei helposti johda lievää kuivumista vakavampaan tilaan, voi sen jälkeistä palautumista tehostaa käyttämällä nesteytykseen tarkoitettuja elektrolyyttiliuoksia,

kuten Nesteytys ratiopharmia. Valmiste:

- sopii rankan urheilun tai muun runsaan hikoilun, kuten kuumeen tai helteen aiheuttamaan nestevajaukseen
- myös ripulin aiheuttamaan nestevajaukseen
- sisältää glukoosia ja suoloja
- poretabletti liukenee veteen ja valmiin liuoksen voi nauttia heti tai myöhemmin.
- raikas sitruunan maku.

Annostus on yksi poretabletti kahteen desilitraan vettä. Valmistetta suositellaan juotavaksi pienissä erissä pakkausselosteen painotaulukon mukaan.

3 KYLMÄGEELI RATIOPHARM

Paikallisiin pehmytkudosvammoihin on tarjolla laaja valikoima erilaisia tuotteita kuten kylmägeeliä, kipugeeliä ja suun kautta annosteltavat särkylääkkeet. Väriaineeton ja tahraamaton Kylmägeeli ratiopharm lievittää lihaskipua ja nivelkipua sekä turvotusta venähdyksissä, nyrjähdyksissä ja rasitusvammoissa.

Akuutissa tilanteessa kuten nyrjähdyksessä tai muissa pehmytkudosvammoissa tehokkain ensiapu on toteuttaa kolmen K:n periaatetta eli Kohoasentoa, Kylmää ja Kompressiota. Kaikki kolme toimenpidettä tähtäävät ensisijaisesti vammasta aiheutuvan turvotuksen vähentämiseen.

Vaurioalueelle asetetaan kylmäpussi noin 20 minuutiksi, ei kuitenkaan suoraan iholle. Välittömästi aloitettu kylmähoito supistaa verisuonia, vähentää turvotusta ja helpottaa kivun tunnetta. Kompressiolla tarkoite-

taan tukisidettä, jolla saadaan vamma-alueelle mahdollisimman nopeasti kevyt puristus. Kohoasennossa vammautunut alue saatetaan sydämen yläpuolelle.

Ensiavun jälkeen hoitoa jatketaan levittämällä hoidettavalle alueelle esimerkiksi Kylmägeeli ratiopharmia. Sen vaikuttava aine on mentoli, joka saa aikaan viilentävän vaikutuksen hoidettavalla kohdealueella. Vaikutusta tehostaa eukalyptusöljy. Geeliä levitetään hoidettavalle alueelle 3-6 kertaa päivässä noin viikon ajan. Kylmävaikutus tehostuu, kun ensin levitetään ohut kerros ja muutaman minuutin päästä toinen kerros.

Kylmägeeliä käytettäessä on vältettävä sen joutumista silmiin, haavoihin ja limakalvoille ja tuote tulee säilyttää huoneen lämmössä. Tuote on CE-merkitty terveydenhuollon laite ja tarvike.

• Teksti: Paula Irva



AVÈNE EI KUORMITA VESISTÖJÄ

Avènen oranssin linjan aurinkotuotteet eivät sisällä vesistöjä kuormittavia silikoneja eivätkä vesiliukoisia aurinkofilttereitä. Myös kemiallisten filttereiden kappalemäärä ja pitoisuus on minimoitu.



Ekologinen
valinta
aurinkoon

Maailman vesistöihin huuhtoutuu vuosittain yli 20 000 tonnia aurinkovoidetta, mikä vahingoittaa koralleja ja haittaa muuta meren elämää. Yhä useampi miettiikin ostoksensa ekologisuutta.

AVÈNE PERUSTUU TERVEYSLÄHDEVETEEN

Avène-aurinkovoiteet ovat Avène-terveyslähdeveteen perustuvaa korkealaatuista dermokosmetiikkaa, jonka taustalla on lääketieteellisen tason pitkäaikainen tutkimus- ja kehitystyö.

Avène onkin apteekissa myytävien aurinkotuotteiden eurooppalainen markkinajohtaja, jonka tuotteita suosittelevat niin Euroopan kuin USA:n ihosyöpä-säätiöt.

ORANSSIA KOKO PERHEELLE

Avène-hyllystä oranssit pakkaukset erottuvat hyvin ja tuot-

teet on suunnattu koko perheen aurinkoisiin päiviin.

Oranssilinjan aurinkotuotteita yhdistävät kemialliset suoja-filtrit, joita käytetään vain välttämätön määrä kattavalle UVA-UVB-suojaukselle. Filttereiden suojaavuus on korkea. Linjan kaikkien tuotteiden koostumukset on kehitetty niin, ettei iho altistu turhille kemikaaleille ja että ne sopivat huoletta koko perheelle sekä myös herkälle iholle.



VAATIVILLE KOHDERYHMILLE JA ERITYISTILANTEISIIN

Kaikille ihotyypeille sopivien voiteiden lisäksi oranssissa linjassa on erikoistuotteita vaativille kohderyhmille ja erityistilanteisiin. Esimerkiksi *Very High Protection Cleanance Sunscreen* paitsi hoitaa epäpuhdasta ihoa ja jättää sen täysin kiillottomaksi.

Very High Protection Anti-aging SPF 50+ on erikoisvoide auringon ihoa ikäännyttävästä vaikutuksesta huolestuneille naisille ja miehille. Kesän 2017 uutuusvoide suojaa ja vähentää auringonvalon aiheuttamaa ennenaikaista ihon ikäännytmistä ja sopii loistavasti myös meikin alle.

VALKOINEN TUOTELINJA ERIKOISHERKILLE JA PIKKULAPSILLE

Valkoisen linjan Avène-aurinkovoiteet soveltuvat silloin, kun iho ei siedä lainkaan aurinkoa

esimerkiksi aurinkoallergian tai lääkeaineiden aiheuttaman hermistymisen vuoksi. Linjan tuotteita voi käyttää myös alle 3-vuotiaan pikkulapsen ihon turvalliseen suojaamiseen sekä raskauden aikana.

Valkoisen linjan tuotteiden hellävaraisuus perustuu niiden suojakertoimissa käytettyihin fyysikaalisiin suojatekijöihin. Pienet, ihoon imeytymättömät mineraalipartikkelit jättävät iholle ohuen suojan, joka heijastaa auringonsäteitä pois.

Valkoisen linjan kesäuutuus on *Very High Protection Mineral Fluid SPF50+*. Vielä harvinaisessa voidetyypissä yhdistyvät ainoastaan mineraalifilttereihin perustuva erittäin korkea laajatehoinen aurinkosuoja. Väriaineeton ja hajusteeton koostumus levittyy ihoon kevyesti ja sen suoja-teho alkaa välittömästi.

• Teksti: Anu Herrala

Anti-Sand-aurinkotuotteet estävät hiekan tarttumista ihoon

Vichy Idéal Soleil tuo ke-
sällä markki-
noille kolme
uutta aurin-
kosuojatuo-

tetta, jotka suojaavat ihoa en-
tistä paremmin UV-säteilyä vas-
taan. Tuotteita on sekä aikuisil-
le että lapsille. Uutuustuottei-
den koostumuksissa on huomi-
oitu myös ulkoiset tekijät, jotka
saattavat heikentää aurinkosuo-
jan tehoa. Näitä tekijöitä ovat
esimerkiksi suolavesi, kloorivesi
ja ihoon tarttuva hiekka.

Idéal Soleil Anti-sand Milk
SPF 30 sekä 50+ ovat kosteut-
tavia Anti-sand-aurinkovoiteita
kasvoille ja vartalolle.

Idéal Soleil Anti-sand -au-
rinkosuihke lapsille SPF 50+ on
hiekkaa hylkivä aurinkosuoja-

UUTTA
VICHYLTÄ



suihke lapsille. Se sopii sekä kas-
voille että koko vartalolle.

Molemmat uutuudet hel-
pottavat hiekan pois pyyhkimis-
tä iholta.

#VICHYSGOTYOURBACK



ILMOITUS

Femibion raskaus 1

Suunnitteluvaiheesta aina
raskausviikolle 12



Femibion raskaus 2

Raskausviikosta 13
imetyksen loppuun saakka



Euroopan
käytetyin
raskaudenajan
ravintolisä

femibion®
www.femibion.fi

Tiesitkö, että folaattitason
on oltava riittävä jo
hedelmöityshetkellä?

Femibion sisältää valmiiksi bioaktiivisessa
muodossa olevaa folaattia, jolla
varmistat riittävän folaattitason
jo noin 1–2 kuukaudessa.

Vain apteekista!



Merck

Aurinkosuojaa kuluttajia kuunnellen

Jotta aurinkotuote tulee käytettyä, sen täytyy olla käytössä miellyttävä. Siksi uudistuneet ACO Sun -aurinkotuotteet on tehty kuluttajien toiveita kuunnellen.

Uusissa ACO Sun -sarjan pakkauksissa on kiinnitetty erityistä huomiota käyttömukavuuteen ja tuotteiden koostumukseen ovat entistä kosmeettisempia. Suurin osa ACO Sun -tuotteista sisältää Triple Moist Complex®-kosteudensitojayhdisteen, joka syväkosteuttaa ihoa välittömästi ja pitkävaikutteisesti.

LAAJA VALIKOIMA ERI KÄYTTÖTARKOITUKSIIN

Tärkeintä aurinkotuotteissa on kuitenkin tehokas ja turvallinen suoja auringon UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Kaikissa ACO Sun -aurinkotuotteissa on fotostabiili suoja UVA- ja UVB-säteitä vastaan, ne imeytyvät nopeasti ja ovat erittäin vedenkestäviä. Tuotteet sisältävät vain tarkoin valikoituja raaka-aineita.

ACO Sun -valikoimasta löytyy monta erilaista tuotetta. Valitse oma vaihtoehtosi aurinkoihityypiksi, käyttötarkoituksesi ja ikäsi mukaan.

LAPSET

ACO Sun Kids -sarjaan kuuluu Sensitive-voide perheen pienimmille sekä Active-tuotteet leikki-ikäisille lapsille. Kaikki tuotteet antavat turvallista suojaa auringon UV-säteitä vastaan ja ovat sekä alkoholittomia, hajusteettomia että väriaineettomia.

Koska lapsen iho on erityisen herkkä UV-säteilylle, saatavilla on voiteita korkealla SPF 30 ja SPF 50 sekä erittäin korkealla SPF 50+ suojalla.

AIKUISET

ACO Sun Face -aurinkovoiteet kasvoille ja ACO Sun Body -aurinkovoiteet vartalolle imeytyvät helposti eivätkä tahmaa.

ACO Sun Face -aurinkovoiteet kasvoille sisältävät antioksidantteja, jotka antavat suojaa vapaita radikaaleja vastaan ja estävät ihon ikääntymistä auringossa. Valikoiman *uutuus* on erittäin korkean suojan antava SPF 50+, josta on saatavilla mattapinnan jättävä fluidi.

Lisäksi valikoimaan kuuluu kätevä *aurinkohuulivoide* sekä mukaan otettava *aurinkopuikko* eniten alttiille oleville ihoalueille, kuten nenälle, poskipäille ja korvanlehdille.

ACO Sun Body -aurinkovalikoima vartalolle tarjoaa monta erilaista tuotetta aurinkosprays-tä erittäin kevyisiin aurinkoemulsioihin.

PIDENNÄ RUSKETUSTA

Aurinkopäivän jälkeen on ihana kosteuttaa ihoa ja pidentää rusketusta Total Tanning System -aineosayhdistettä sisältävällä, miedosti hajustetulla ACO After Sun -voiteella.

Jos aurinko ei paista ja kaipaat ihollesi auringon kosketamaa sävyä, kokeile asteittain ruskettavia Sun Kissed -tuotteita kasvoille ja vartalolle. Nopeimman ja syvimmän rusketuksen ilman aurinkoa saat käyttämällä Self Tanning -itseruskettavaa voidetta.

• Teksti: Annukka Tuomiranta





Terveysvinkkejä lyhyesti

HYVÄ PAHA KORVAVAHA



Korvavaha on kehon oma keino pitää korvakäytävät puhtaina. Korvavaha erittyy korvakäytävän tali- ja hikirauhasista. Se kulkeutuu hiljalleen korvan suulle keräten epäpuhtauksia mukaansa, kuivuu ja poistuu sitten itseksään.

YLIMÄÄRÄINEN KORVAVAHA

Joskus korvavahaa erittyy liikaa. Näin voi käydä esimerkiksi

meluisissa tai pölyisissä oloissa työskenteleville. Ikääntyessä korvavahan koostumus voi muuttua ja sen erittyminen vähentyä.

Tämä haittaa korvavahan luonnollista poistumista korvasta. Ylimääräisen korvavahan kertymisestä korvakäytävään kertovat esimerkiksi tulpan tai lukon tunne korvassa ja kuulon heikkeneminen. Korva voi myös kutista.

KORVAVAHATULPPA

Joskus korvavahaa kertyy korvakäytävään niin paljon, että käytävä tukkeutuu. Silloin on kyse korvavahatulpasta. Korvavahatulpan riskiä lisää korvaan joutunut vesi, joka saattaa turvottaa vahaa. Lisäksi korvan kaivaminen pumpulipuikolla tai jollakin muulla esineellä voi edesauttaa korvavahatulpan syntymistä. Samalla voi tulla vahingoittaneeksi

korvakäytävän ihoa, ja tulehdusriski kasvaa.

VAXOL-KORVAÖLJY

Korvakäytävien pysymistä puhtaina voi edistää Vaxol-korvaöljyllä. Vaxol on farmaseuttisesti puhdistettua oliiviöljyä, jolla on antibakteerisia ominaisuuksia. Korvaöljy suihkautetaan pullosta eikä pumpulitippoja tarvita. Oliiviöljy pehmentää korvavahan ja auttaa sitä poistumaan luonnollisesti.

Säännöllisesti käytettynä Vaxol vähentää lääkärin tai hoitajan tekemän korvahuuhtelun tarvetta. Jos huuhtelu on kuitenkin tehtävä, Vaxol-korvasuihketta voi käyttää ennen toimenpidettä paremman tuloksen saamiseksi.

Vaxol-korvasuihke pehmentää ja poistaa liiallista korvavahaa sekä lievittää korvien kutinaa.

• Teksti: Anneli Laitinen-Felber



MAGNESIUMIA POREENA JA PASTILLEINA

Magnesium on ihmisille ja eläimille välttämätön kivennäisaine, joka muun muassa auttaa väsymykseen ja lisää fyysistä suorituskyyä ja kestävyyttä.

Suurin osa elimistön magne-

siumista on luissa, lihaksissa sekä pehmytkudoksissa. Magnesium auttaa hermostoa ja lihaksistoa toimimaan normaalisti sekä

ylläpitää luuston ja hampaiden hyvinvointia.

Magnesiumia saa kasviksista (kuten pavuista, banaanista ja parsakaalista), täysjyväviljasta, pähkinöistä, lihasta ja kalasta. Myös magnesiumlisät ovat oiva keino varmistaa riittävä magnesiumin saanti.

mg magnesiumia ja 3 mg B6-vitamiinia.

PASTILLI

Apteekkarin Magnesium+B1+B2+B6+B12 -pastilli sisältää myös tärkeitä B-ryhmän vitamiineja. Lime-sitruunan makuiset tabletit on helppo nauttia ilman vettä. Tablettien annetaan vain sulaa hitaasti suussa. Päiväannos on kaksi tablettia. Taskuun sekä käsi- tai urheilulaukuun mahtuvassa pakkauksessa on 30 imeskelytablettia.

Apteekkarin Magnesiumit sopivat muun muassa fyysistä työtä tekeville, kuntoilijoille, urheilijoille sekä kaikille magnesiumilisää tarvitseville.

• Teksti: Kaija Törmä



Pastillit kulkevat kätevästi mukana

PORE

Apteekkarin raikkaat magnesium-valmisteet imeytyvät nopeasti ja maistuvat hyviltä.

Apteekkarin Magnesium+B6 Pore on mukava tapa varmistaa magnesiumin saanti. Poretabletti liuotetaan lasilliseen kylmää vettä ja raikas lime-sitruunanmakuisen juoma on valmis nautittavaksi. Yksi poretabletti sisältää 375



Terveysvinkkejä lyhyesti



Lactobacillus GG ja turistiripuli

Vatsatautien riski kasvaa matkustaessa. Paras tapa suojautua vatsavaivoilta on huolehtia käsihygieniasta ja tarkkailla syömistä sekä juomista. Hyvinä suojana vatsalle toimii myös probioottinen bakteeri *Lactobacillus rhamnosus* GG, joka auttaa elimistön mikrobistoa taistelussa mahdollisia taudinaiheuttajia vastaan.

AKUUTIN RIPULIN KESTO LYHENEE

Lactobacillus GG probioottin on tutkimuksissa osoitettu lyhentävän akuutin ripulin kestoa. Parhaiten tunnettua sen vaikutus on rotavirusripulin keston, mutta se lyhentää myös tuntemattomaksi jääneiden taudinaiheuttajien aiheuttamaa ripulia.

Lactobacillus GG:n tärkein mekanismi ripuleiden ehkäisyssä ja hoidossa on suoliston mik-

robiflooraa tasapainottava vaikutus. Normaalflooran häiriintyessä normaalisti vähemmistönä olevien aerobisten bakteerien määrä nousee puutteellisesta ruokavaliosta, antibioottihoidosta tai muista sairauksista johtuen.

Anaerobiset bakteerit ovat tärkeitä kolonisaatioresistenssin ylläpitäjiä. Suoliston tasapainon järkkyyessä niiden määrä pienenee, jolloin suolen limakalvon läpäisevyyden lisääntyessä infektioiden riski kasvaa.

Lähteet: Hilton E, Kolakowski P, Singer C et al. J Travel Med 1997, Oksanen PJ, Salminen S, Saxelin M, et al. Ann Med 1990, Saxelin M. Suomen Lääkärilehti 2003, Szajewska H, Skorka A, Ruszczynski M, et al. Aliment Pharmacol Ther 2007, Guarino A, Canani RB, Spagnuolo ML, et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 1997.

• Teksti: Kaija Törmä

Gefilus® mukaan matkalle

ILMOITUS

Maailman tutkituinta *Lactobacillus* GG maitohappobakteeria sisältävät Gefilus® ravintolisät kannattaa pakata matkalle mukaan. Huoneenlämmössä säilyvät valmisteet huolehtivat vatsan hyvinvoinnista kaiken ikäisillä ja sekä koti- että ulkomaan matkoilla. Monipuolisesta tuoteperheestä löytyy jokaiselle mieluinen valmistemuoto. Probioottien käyttö on hyvä aloittaa jo ennen matkaa. Gefilus® ravintolisät on valmistettu Suomessa.

Gefilus® on Valio Oy:n rekisteröimä tavaramerkki. Tuotteet valmistuttaa Oriola Oy. Lisätietoja: www.gefilusoriola.com



Raudanpuute on yleistä kaikkialla maailmassa

Rauta on tärkeä hivenaine, jonka riittävä saanti on elimistölle välttämätöntä.

RAUDANPUUTTEEN OIREET

Tiesitkö, että raudanpuute on yleisin ravintoperäinen puutossairaus kaikkialla maailmassa? Rautavarastot ehtyvät vähiin. Raudanpuutteen haitat alkavat näkyä viimeistään silloin, kun raudanpuutteenemia kehittyi.

Raudanpuute heikentää suorituskkyä jo ilman anemiaa, koska se häiritsee energiantuotantoon liittyvien entsyymien toi-

mintaa. Raudanpuutteen mahdollisia oireita ovat muun muassa väsymys, kalpeus, hermostuneisuus ja hengästyminen sekä jopa alakuloinen mieliala, koska rauta osallistuu aivojen dopamiiniaineenvaihduntaan.

Transferriini on kehon rau-

dankuljettaja, joka pystyy kuljettamaan enintään 12 mg rautaa kerrallaan. Transferriinin pienin kuljetuskvyn vuoksi raudan imeytyminen on tehokkainta, jos rautavalmisteen annos otetaan kahdessa erässä.

NESTEMÄISEN RAUTAVALMISTEEN EDUT

Salus Floradix sekä gluteeniton, hiivaton ja makeuttamaton Salus Floravital ovat nestemäisiä, hyvänmakuisia ja säilöntäaineettomia täysmehu-yrttiuutevalmisteita, jotka sisältävät kaksiarvoista rautaglukonaattia.

Rauta imeytyy ohutsuolen yläosassa, jossa pH-arvo on 5–7. Kaksiarvoinen rauta imeytyy tällaisissa olosuhteissa hyvin. Lisäksi kaksiarvoisen raudan imeyty-

minen on parasta, jos se on orgaanisessa muodossa.

Nestemäiset rautavalmisteet sopivat useimmille eivätkä yleensä aiheuta vatsavaivoja. Floradixin ja Floravitalin yrttiuutteet ehkäisevät rautavalmisteista yleisesti johtuvaa ummetusta.

On hyvä varmistaa, että rautavalmisteessa on mukana C-vitamiinia, sillä se edistää raudan imeytymistä. Raudan imeytymistä edistävät myös B-vitamiinit, jotka ovat tärkeitä raudan kuljetamiselle. B12-vitamiinia ja foolihappoa tarvitaan myös hemoglobiinin muodostumiseen.

• Teksti: Kaisa Mikkola
fytonomi



Nivelruston rakennusaineilla liikkeelle



Arthro balans -sarjaan kuuluu myös *Arthro balans Drink* -juomajauhe, joka sisältää glukosamiinia 1000 mg, kondroitiinisulfaattia 200 mg ja C-vitamiinia 80 mg. Tuotteen glukosamiini on mikrobiperäinen ja kondroitiinisulfaatti on peräisin sian rustosta. Päiväannos on 1 juomajauhepussi veteen sekoitettuna.

NIVELRUSTON MERKITYS

Nivelrusto toimii nivelessä iskunvaimentimena kahden luun välissä. Rusto koostuu rustosoluista ja erilaisista rustoproteiineista. Rustosolut muodostavat uusia rustoproteiineja. Lisäksi ne säätelevät ruston hajoamista ja tuottavat nivelnesteen. Osa rustoproteiineista sitoo vettä, jonka ansiosta rusto saa kimmoisuutensa ja iskunvaimennusominaisuutensa.

Nivelruston haurastumisesta johtuvaan jäykkyyteen ja arkuuteen voi käyttää glukosamiinivalmistetta, joka sisältää C-vitamiinia. C-vitamiini osallistuu nivelruston rakennusosien eli kollageenin muodostumiseen.

Glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti ovat elimistön itskin valmistamia ruston proteiinien luonnollisia rakennusaineita. MSM eli metyyliisulfonylmetaani sisältää orgaanista rikkiä ja toimii siten rikin lähteenä

• Teksti: Liisa Kansanen

A rthro balans Plus-tabletit sisältävät neljää tehoainetta; glukosamiinia (400-800 mg), kondroitiini-sulfaattia (400-800 mg), MSM:ää (200-400 mg) ja C-vitamiinia (50-100 mg).

Tablettien glukosamiini on peräisin äyriäisestä ja kondroitiinisulfaatti sian rustosta. Päiväannos 1-2 tablettia veden kanssa nieltynä.

Sitruunanmakuinen juomajauhe



Syylistä eroon jäädyttämällä

Syyliät ovat papilloomaviruksen aiheuttamia hyvänlaatuisia ihokasvaimia, jotka ovat yleisimpiä lapsilla ja nuorilla. Vanhuksilla on känsiä, mutta syyliä vain harvoin.

Syyliät eivät ole vaarallisia, eikä niillä ole mitään yhteyttä hygieniaan.

LASTEN JA NUORTEN TARTTUVA VAIVA

Syyliä voi olla yksittäin tai rykelmissä - useimmiten käsissä ja jaloissa. Syyliä on hermottunut ja verisuonittunut. Kun jalkapohjan syyliä kasvaa syvemälle ihoon, se aiheuttaa kipua ja vaikeuttaa kävelyä.

Syylien voi saada ihokosketuksen kautta tai esimerkiksi liikuntasalien ja yleisten pesuti-

lojen latioilta. Syyliävirus saattaa elää latioilla parikin viikkoa. Joskus kouluissa on syyliäepidemioita flunssaepidemioiden tapaan.

Ehjä, joustava iho ja hyvä yleiskunto ovat parhaita suoja syyliä tartuntaa vastaan. Yleisissä tiloissa kannattaa käyttää tossuja suojaamaan tartunnoilta.

VERRUXIN-TUOTESARJA

Verruxin Freeze -jäädäytysmenetelmä poistaa käsi- ja jalkasyyliä nopeasti ja turvallisesti. Syylien karkottamiseen riittää yleensä yksi hoitokerta ja syyliä irtaantuu 10-14 päivän kuluessa hoidosta. Mikäli syyliä ei ole irronnut kahden viikon hoidon jälkeen, voi käsittelyn toistaa. Pakkaus sisältää 12 kertakäyttöistä vaahdonlevitintä 12 hoitoa varten.

Verruxin-tuotesarjasta löytyvät myös liuos ja geeli. Ne sopivat käytettäväksi paitsi syylien myös känsien ja kovettumien hoitoon.

• Teksti: Kaija Törmä



Saatavilla myös liuos ja geeli

Mallit
miehille
ja naisille



Ehkäise jalkojen väsymistä ja kipeytymistä

Scholl GelActiv -pohjalliset ehkäisevät jalkojen väsymistä ja kipeytymistä. Ne on kehitetty erilaisiin tarpeisiin ja ne sopivat kaikenlaisiin kenkiin.

KAKSI ERITYYPPISTÄ GEEIÄ

Scholl GelActiv -teknologia yhdistää kaksi erityyppistä geeliä, jotka vaimentavat iskuja ja vähentävät tärähdyksiä kävellessä ja juostessa.

Kiinteämpi geeli tukee jalkaholveja ja kantapäitä, kun pehmeämpi geeli toimii pehmusteenä ja lisäiskunvaimentimena.

Scholl GelActiv -pohjalliset on helppo leikata jokaiseen jalkineeseen sopivaksi. Pohjalliset voi puhdistaa pyyhkimällä ne tarvittaessa kostealla liinalla.

ARKIKÄYTTÖÖN

GelActiv Everyday -pohjalliset sopivat tavalliseen arkikäyttöön. Ne käyvät arkikenkiin, saappaisiin ja nilkkureihin sekä urheilukenkiin.

KUNTOILUUN

GelActiv Sport -urheilupohjallisten ansiosta voit kuntoilla pitempään kuin aikaisemmin. Pohjalliset sopivat parhaiten erilaisiin urheilukenkiin.

TYÖKÄYTTÖÖN

GelActiv Work -pohjalliset antavat pitkäkestoista tukea erityisesti niille, jotka viettävät töissä useita tunteja jalkojensa päällä. Ne sopivat kuitenkin myös arki- ja urheilukenkiin.

UUTTA - VAIN NAISILLE

Scholl GelActiv -sarjaan on tullut neljä mainiota pohjallista naisten kenkiin. Flat shoes sopii

matalakorkoisii kenkiin, kuten ballerinoihin. Everyday heels on kehitetty enintään 8 cm:n korkoilta varustettuihin kenkiin ja High heels yli 8 cm korkareille. Open shoes sopii avoimiin "peep toe" -kenkiin.

Pohjallisten pitävä materiaali ja pintojen pienet nystyt estävät jalkaa liukumasta. Pohjallisia ei tarvitse muotoilla leikkaamalla. Ajankohtaiset uutuudet kesäkuuta ajatellen!

Teksti: Kaija Törmä



UUTTA
naisten
kenkiin!

Älä anna rakkojen
hidastaa vauhtiasi
– COMPEED®
lievittää kipua
välittömästi



MATKALLE MUKAAN!

COMPEED® Mix-pack -pakkaus yhdistää 3 kokoa samassa paketissa



AKTIIVISELLE LIIKKUJALLE!

COMPEED® Extreme Rakkolaastari antaa +20% lisävaimennusta hankautumista vastaan*

*verrattuna COMPEED® Rakkolaastari Mediumiin

Compeed®
Unstoppable You

UUTTA KUIVILLE SILMILLE

Piilolinseistään tunnettu Bausch & Lomb tuo apteekkeihin kaksi tuotetta kuiville ja väsyneille silmille.



Bausch & Lombin uusista tuotteista Oxyal Triple Action on tarkoitettu päivkäyttöön ja Oxyal Care yöksi.

VAHVISTAVA SILMÄTIPPA

Päivällä käytettäväksi kehitetty Oxyal Triple Action on voiteleva silmätippa. Uutta tuotteessa on se, että tippa vahvistaa kyynelfilmin kaikkia kolmea kerrosta ja parantaa niiden pehmentävää vaikutusta kuivien silmien pintaan.

Oxyal Triple Action on suunniteltu jäämään silmän pinnalle, jolloin se lievittää oireita välittömästi ja pitkäkestoisesti. Tuote sopii kaikille, jotka kärsivät erilaisista kuivien silmien aiheuttamista oireista. Silmät voivat olla esimerkiksi väsyneet tai rasittuneet, niissä voi olla polttava tai hiekan tunne tai ne voivat vuotaa.

Uutta Oxyal Triple Action -silmätipassa on myös ns. airless-pumppu, jonka ansiosta tippa on helppo tiputtaa silmään. Pumpun avulla silmään saa painalluksella vain tarvittavan yhden

tipan eikä niitä lorahda liikaa.

Airless-pumpun ansiosta Oxyal Triple Action -valmisteesa ei myöskään tarvita säilytysaineita ja se säilyy kolme kuukautta avaamisen jälkeen.

Valmistetta voi käyttää päivittäin niin usein kuin se on tarpeen.

UUDISTAVA SILMÄGEELI

Oxyal Triple Action -silmätippa täydentää yöaikaan käytettävä Oxyal Care Gel -silmägeeli. Geeli suojaa silmää pitkään ja vaikuttaa siihen uudistavasti. Se

myös tukee solujen uusiutumista sarveiskalvon uloimmassa kerroksessa ja lisää kyynelfilmin vakautta.

Oxyal Care sisältää terveitä silmiä suojelevaa dekspantenolia, joka kuuluu B-ryhmän vitamiineihin. Geeli soveltuu käytettäväksi yöllä tai aina silloin, kun silmät tarvitsevat lievitystä erityisen voimakkaasti.

Jos käytät Oxyal Care Gel -silmägeeliä yöaikaan, levitä voitetta silmään vähintään 15 mi-

nuuttia ennen nukkumaan laittamista.

• Teksti: Kaija Törmä

Mikä on kyynelfilmi?

Silmän sarveiskalvon pinta on kehon herkin alue. Sen suojaaminen ulkoisilta ärsykeiltä on yksi kolmiosaisen kyynelfilmin tehtävistä.

Silmän pinnalla on öljymäinen kerros, jonka tehtävänä on mahdollistaa tarkka näkeminen, huuhdella roskat pois sekä huolehtia sarveiskalvon hapensaannista. Kyynelfilmi toimii myös liukasteena silmän pinnan ja yläluomen välissä.

Keskimmäinen kerros sisältää ravinteita, entsyymejä, antioksidantteja, happea ja suoloja. Sisimmässä kerroksessa on musiinia, joka sitoo silmän pinnalle mahdollisimman paksun vesikerroksen ja estää kyynelnesteen pisaroitumisen.

Lähteet: silmalaakariyhdistys.fi, tilkansairaala.fi



Ensiapua ampiaisen pistoon ja käärmeenpuremaan



Ampikyy 50 mg -tabletteja käytetään ensiapuna ampiaisen- ja mehiläisenpiston aiheuttamiin reaktioihin sekä kyykäärmeenpuremaan.

TABLETTI MAHDOLLISIMMAN PIAN PISTON TAI PUREMAN JÄLKEEN

Ampikyy 50 mg -tabletti vaikuttaa tulehdusta välittäviin aineisiin, jonka avulla kipu lievittyy ja kuumotus, punoitus sekä turvotus vähenevät. Ampikyyin vaikuttava aine on hydrokortisoni.

Tabletit ovat laktoosittomia ja makeuttamattomia. Pakkaus sisältää kolme tablettia.



Ampikyyin annostuksena on aikuisille ja yli 15-vuotiaille lapsille 3 tablettia. 5-15-vuotiaille lapsille annostus 2 tablettia ja alle 5-vuotiaille 1 tabletti.

Kerta-annos otetaan mahdollisimman pian pureman/piston tapahduttua pienen nestemäärän kera. Ylimääräisen nesteen antamista tulee välttää seuraavan puolen tunnin ajan, koska osa potilaista voi tuntea pahoinvointia ja oksentaa. Kyykäärmeenpureman saanut potilas kuuluu lääkärin jatkokohitoon.

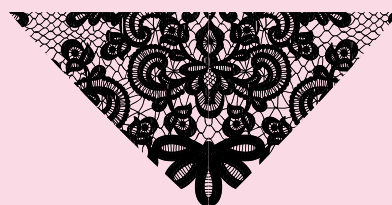
Älä käytä Ampikyy 50 mg -tabletteja, jos olet allerginen (yliherkkä) hydrokortisonille tai Ampikyy 50 mg -tabletin jollekin muulle aineelle. Lääkettä ei ole tarkoitettu pitkäaikaiseen käyttöön eikä tavallisten allergiaoireiden hoitoon. Lue pakkausseloste huolellisesti tai kysy apteekistasi lisätietoja.

SANDOZ A Novartis
Division

VAIN APTEEKISTA!



Vaginasasi hellä huolenpitäjä



Vagicare-emätingeelin sisältämä maitohappo tasapainottaa emättimen luontaista pH-arvoa ja auttaa ehkäisemään kiusallisia oireita, kuten tympeän hajuista valkovuotoa, lievää kutinaa tai kirvelyä limakalvoilla.

Lue lisää intiimialueen terveydestä
www.vagicare.fi



CE-merkitty lääkeinventarilinen laite

Naisten_juttu

Naisen pH

Sandoz A/S,
Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo
NR1701575027 Hyväksytty 10.1.2017



Mattapintainen aurinkovoide kasvoille

ACO Sun Face Fluid Mattifying SPF 50+ -aurinkotuote antaa kasvoille erittäin korkean suojan. "Fluidi" vähentää kiiltoa ja jättää iholle mattapinnan. Se myös sisältää aktiivianeen, joka estää finniä muodostumista. Ei tuki ihohuokosia.



Relaa juomajauheena

Ripulin ja oksennustaudin ruokavaliohoitoon kehitetty Rela-juomajauhe sisältää *Lactobacillus reuteri* Protectis® -maitohappobakteeria, joka tutkitusti lyhentää ripulin kestoa. Hyvänmakuisen ja helppo tuote käyttää. Sopii koko perheelle.



Ubikinonia ja vitamiineja

Ramavit Ubikinoni on ubikinonia sekä B1- ja E-vitamiineja sisältävä ravintolisä. Ubikinoni on fermentoimalla valmistettu ja sitä on 100 mg yhdessä kapselissa. B1 edistää sydämen normaalia toimintaa ja E-vitamiini solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

Uutta tulossa!



Hammastahnan uusi teknologia

Sensodyne Repair & Protect on ensimmäinen päivittäiseen käyttöön tarkoitettu hammastahna, joka sisältää kehittyntä NovaMin® -teknologiaa ja fluoria. Sensodyne® Repair & Protect -hammastahnassa on kaikki samat hyödyt kuin normaalissa hammastahnassa. Kaksi kertaa päivässä käytettynä Sensodyne Repair & Protect korjaa ja suojaa kivuliaalta hampaiden vihlonnalta. Se sopii päivittäiseen käyttöön, vaikka hampaita ei vihloisikaan. Sensodyne on hammaslääkäreiden eniten suosittelema hammastahna viholville hampaille Suomessa.**

**GfK Claim Test, Sept 2013, Sweden, Norway, Denmark + Finland



Kollageenia ravintolisänä

Helein Strong Collagen -kautsuvravintolisä sisältää ihon nuorekkuutta ja kiinteyttä ylläpitäviä ainesosia, kuten kliinisesti tutkittua kollageenia. Tuotteen C-vitamiini ylläpitää kollageenin muodostumista ihossa ja edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.



Vahvempaa melatoniinia

Melarest Melatoniini Extra Vahva -tabletit sisältävät 1,9 mg melatoniinia. Sarjaan kuuluu mintun makuiset, suussa hajoavat sekä nieltävät 30 ja 100 tabletin pakkaukset.



Luuston parhaaksi

Minisun Luusto K2 + D3 sisältää vahvan annoksen D3-vitamiinia ja K2-vitamiinia, mikä on optimaalinen koostumus luuston muodostuksen aktivoitumiseksi. Pieni tabletti, makuna mansikkavanilja.

KOLMIVAIKUTTEINEN NALOX - TEHOKAS APU KYNSISIENEEN

- Hoitaa ja ehkäisee kynsisientä
- Vähentää kynnen värjäytymiä
- Vahvistaa ja tasoittaa kynnen pintaa

Näkyviä tuloksia jo kahdessa viikossa

Mylan www.nalox.fi

**OSTA
RELA TABS
60 tai 90 tabl.**



**SAAT ihanan
kesäpussukan
kaupanpäälle!***



*Kampanja voimassa niin kauan kuin kesäpussukoita riittää.

**Multi
-tabs®**

Elä täysillä joka päivä

Vauhtia kesään

**Kaksi Multi-tabs
Sport-tuotetta
yhden hinnalla*
YTA-apteekeista**



Lihasten toiminta



Energia



Vastustuskyky

Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa ja luuston pysymistä normaalina, sekä auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

C-vitamiini, foolihappo sekä B6- ja B12-vitamiinit edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

*) Tarjous voimassa 30.6.2017 saakka YTA-apteekeista.

www.multi-tabs.fi



LAMISIL®
SOLO 1%

gsk

**Kärsitkö
jalkasieneistä?**

Kutinaa?

Kuumotusta?

Hilseilyä?



**Yksi
hoitokerta
tuhooa
jalkasienen.**



VAPAUTA JALKASI

Lamisil Solo (terbinafiini) 1 % liuos iholle. Jalkasiilan (jalkasieni) hoitoon aikuisille. Kerta-annoksena ulkoisesti. Ei alle 18-vuotiaille. Jos olet yliherkkä valmisteeseen jollekin aineelle, älä käytä Lamisil Soloa. Vain ulkoiseen käyttöön. Varo lääkkeen joutumista kasvoille tai silmiin. Käyttö raskauden aikana vain lääkärin ohjeen mukaan. Ei tule käyttää imetyksinä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Haittavaikutuksina voi esiintyä lieviä ja ohimeneviä reaktioita alueella, johon lääkettä levitetään. Hyvin harvoin voi esiintyä allergisia reaktioita. Raportoi epäillyt haittavaikutukset Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen (www.fimea.fi). Lue huolella pakkausseloste. Valmisteyhteenvetoyhennelmä 7.3.2017. Perustuu 12.11.2015 päivättyyn valmisteyhteenvetoon. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, Piispanilta 9 A, 02231 Espoo, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. 03/2017, CHFIN/CHLAM/0001/17

Hiuksetkin tarvitsevat hyviä ravintoaineita

Monipuolinen ruokavalio on hyvä pohja hiusten hyvinvoinnille.

Jotta hiustuppi toimisi täydellä teholla, sen on saatava päivittäin aminohappoja, vitamiineja sekä kiivenäis- ja hivenaineita. Raskaus ja imetys, pitkälinen sairastelu, stressi ja laihduttaminen sekä vaihdevuodet ovat tilanteita, jolloin ravitsemukseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota.

PROTEIINIA

Hiukset ovat noin 80-prosenttisesti proteiinia, mikä korostaa proteiinin tärkeyttä ruokavaliossa. Parhaita proteiinin lähteitä hiuksille ovat kala, kana ja kananmuna.

B-VITAMIINIA

Lihasta, kananmunasta ja kookijyväviljasta saa myös B-vitamiineja, joista etenkin niasiini on tärkeä ihon ja hiuspohjan hyvinvoinnille.

E-VITAMIINIA JA OMEGAA

Kasviöljyt, pähkinät ja mantelit sisältävät runsaasti E-vitamiinia, joka suojaaa soluja hapetumiselta. Päivittäin tarvitseman 8 milligrammaa E-vitamiinia saa ruokalusikallisesta auringonkukkaöljystä.

Kasviöljyt, pähkinät ja siemenet sisältävät myös omega-3-rasvahappoja. Ne ovat tärkeitä solukalvojen hyvinvoinnille.

MAGNESIUMIA

Kookijyvävilja, maito ja vihreät kasvikset ovat hyviä magnesiumin lähteitä. Proteiini- ja vitamiinidostukseen osallistuvaa magnesiumia tulee saada 280 milligrammaa päivässä. Neljänneksen siitä saa kourallisesta manteleista.

C-VITAMIINIA

Marjoista ja hedelmistä saa C-vitamiinia, joka parantaa raudan imeytymistä ja vaikuttaa elimistön stressipuolustukseen. Päivittäisen C-vitamiiniannoksen

Paras tulos säännöllisellä käytöllä

Priorin ravitsee hiusjuuria sisältäpäin

Ruokavaliota voi tarvittaessa täydentää ravintolisillä.

Priorin® Extra on biotiinia sisältävä vitamiini-, kasviuute- ja aminohappovalmiste, joka ylläpitää hiusten terveyttä. Hiukset kasvavat hitaasti, joten Priorin Extra -kapseleita suositellaan käytettäväksi säännöllisesti 3–6 kuukauden ajan. Kuu-

rin voi tarvittaessa toistaa milloin tahansa vuoden aikana. Muistathan, että Priorin Extra ei korvaa monipuolista ruokavaliota tai terveitä elintapoja.

PRIORIN-LIUOS

Ulkoisesti hoitava Priorin® Liuos täydentää sisäisesti käytet-

tävien Priorin Extra -kapseleiden vaikutusta, mutta se toimii hiusongelmien hoidossa mainiosti myös sellaisenaan.

Kasviperäinen Priorin Liuos sisältää ns. Baicapil™-ainekseen sekä hiuspohjaa hoitavaa B₅-provitamiinia. Helpokäyttöinen liuos levitetään hiuspohjaan kerran päivässä. Tuotetta tulisi käyttää 3 kuukautta näkyvien tulosten saavuttamiseksi.

Päivittäiseen käyttöön tarkoitettu Priorin® shampoo hoitaa hiuspohjaa ja rauhoittaa päänahkaa. Parhaan tuloksen saat käyttämällä shampooa rinnakkain Priorin Extra -kapseleiden kanssa.

Lue lisää www.priorin.fi

saa syömällä esimerkiksi reilun desilitran mustaherukoita.

SINKKIÄ JA RAUTAA

Punainen liha sisältää runsaasti sinkkiä, joka osallistuu proteiinien ja rasvojen aineenvaihduntaprosesseihin.

Riista, sisäelimet ja täysjyväruuis ovat hyviä raudanlähteitä. Rauta osallistuu hapen kuljetukseen kudoksiin.

A-VITAMIINIA

Liha, kananmuna, kasvikset ja perunat sisältävät A-vitamiinia, jota elimistö tarvitsee solujen kasvuun ja erilaistumiseen. Päivittäisen tarpeen, 700 mikrogrammaa, saa syömällä yhden reilunkokoisen porkkanan. Määrää ei kannata ylittää, sillä A-vitamiinin yliannostus voi aiheuttaa hiustenlähtöä.

• Teksti: Kaija Törmä



APTEEKISTA.

100

Osta Orionin keräilytuotteita*

SAAT TUOTESETIN

Neljä vaihtoehtoa:

(arvo n. 30 €)

Fiskarsin paistinpannu

Fiskars-kokinveitsisetti

Marimekon kylpypyyhe

Marimekon kosmetiikkalaukku
ja Orionin tuotteita

* vähintään 9 euron hintainen itsehoitotuote

Kampanja koskee itsehoitotuotteita (ei lääkkeitä). Keräilykortteja saat apteekista ja leiman jokaisesta ostetusta Orionin keräilytuotteesta. Postita kortti ohjeiden mukaisesti. **Keräilyaika 27.3.–31.7.2017.**

03/2017



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätiedot puh. 010 426 2928 ark. klo 8–16.

ORION

Hyvinvointia rakentamassa. Yhdessä.

Apteekkisi kesäkuun tarjoukset

Ophtim Eye Day&Night 30 pipettiä

Kosteuttavat päivätipat ja suojaavat yötipat kuiville ja ärtyneille silmille samassa valmisteessa.



12,90

(860/l)
15,75

Apobase Lotion 250ml

Kosteuden säilyttävä kevyt perusvoide koko perheelle.



7,50

(30,00/l)
8,90

Bethover 150 tabl.

Purutabletti B12-vitamiinin saannin turvaamiseen ja muistin tueksi.



24,90

28,90

Rela Tabs mansikka 60 tabl.

Tutkittua Lactobacillus reuteri -maitohappobakteeria tablettina.



23,20

28,90

SunPro Lasten herkän ihon aurinkosuojavoide SPF 50+ 100 ml

Lasten kasvoille ja vartalolle. Sisältää vain fyysikaalisen suojan.



15,00

(150/l)
18,50

Priorin Extra 180 tabl.

Hiusjuuren täsmäravinne aktivoi hiusten kasvua ja estää niiden ohenemista.



85,00

(502,96/kg)
98,00

Avène Very High Protection Spray for Children SPF50+ 200ml tai Avène Very High Protection Spray SPF50+ 200ml

Kevyt, vedenkestävä aurinkospray korkealla suojakertoimella lapsille tai aikuisille.



19,90

(99,50/l)
23,10

Minisun D₃-vitamiini 20 mikrog. 100 tabl.

Päivittäisen D-vitamiinin tarpeen turvaamiseen.



9,90

11,90

Sebamed Olive Face and Body Wash täytpöussi 1100 ml

Riittoisa pesuneste päivittäiseen pesuun kasvoille ja vartalolle.



14,50

(14,50/l)
18,90

MagneCit nieltävä 100 tabl. tai pureskeltava 100 tabl.

Hyvin imeytyvää magnesiumsitraattia ja B6-vitamiinia.



12,50

(nieltävä 102,46/kg
puru 73,53/kg)
14,50

Aqualan L 200 g

Monikäyttöinen perusvoide koko perheelle.



7,40

(37,00/l)
9,90

ACO Sun Body Lotion SPF30 family size 300ml

Pitkävaikutteisesti syväkosteuttava aurinkovoide vartalolle perhekoossa.



22,90

(76,33/l)
27,00

Normaalihinnat ovat YTA-apteekkien keskihintoja

**APO
BASE**

APOBASE. JOKAISEN IHOLLE.

Olympiauimari Emilia Bottas hoitaa ihoaan päivittäin Apobase-perusvoiteilla. Kokeile sinäkin.



www.apobase.fi